

ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних»

Методические рекомендации «Психогимнастика в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья»



2021 год

Психогимнастика представляет собой цикл специальных занятий для детей психотерапевтической направленности (этюды, игры, упражнения), развивающих и корректирующих различные стороны психики ребенка (познавательную сферу, эмоционально-волевую, личностную).

Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами. Не менее важно использовать психогимнастику и в профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Данные методические рекомендации разработаны в целях оказания методической поддержки специалистам и педагогам при проведении занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Содержание работы

Занятия психогимнастикой рекомендуется проводить раз в неделю.

Каждое упражнение включает: фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на ход игры. Чтобы ход общей игры не прерывался, необходимо через всю последовательность упражнений провести сюжетно-ролевое содержание игры. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей.

Проводя с детьми игры и игровые упражнения необходимо руководствоваться рядом принципов:

- относиться к детям и их потребностям уважительно и доброжелательно;
- каждого ребенка принимать таким, какой он есть;
- не допускать упреков и порицаний за неуспех;
- проводить занятия в игровой, занимательной форме, чтобы вызывать у детей живой интерес;
- давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;
- развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы;
- создавать на занятиях чувство безопасности и доверия в системе отношений, благодаря чему дети могут свободно исследовать и выражать свое «я»;
- постепенность коррекционно-развивающего процесса.

Занятие по психогимнастике включает в себя **три части**, характеризующиеся самостоятельными задачами.

1. Подготовительная (разминка).
2. Пантомимическая (коммуникативная).

3. Заключительная (релаксация).

Занятие по психогимнастике должно начинаться с *общей разминки*. Ее задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, «разогреть» внимание и интерес ребенка к занятию. Необходимо понимать, что психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет деятельность психических функций (мышления, эмоции, движения), а с помощью комментариев взрослого к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей.

Объекты внимания могут быть разными: звуки, голоса, предметы, невидимое окружение, люди, их одежда, эмоции, контакты и т.п. Таким образом, психогимнастическое упражнение использует механизм психологического функционального единства: например, ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке, дети старшего возраста представляют себя парусником и т.п. Это игровое упражнение доставляет ребенку удовольствие, включает в работу его фантазию, улучшает ритмичность движений. В это же время специалист описывает фактор физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, для детей младшего возраста специалист говорит: «Как сильно зайчики стучат по барабану! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся?! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у Вас мышцы в кулачках, руках, даже в плечах?! А вот лицо – нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен, дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения».

Примеры разминочных игр (в зависимости от возраста): «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет самый большой, самый теплый, шероховатый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый (грустный)?», «Какие зверюшки есть в этой комнате?». Игровое содержание упражнений не случайно. Оно должно способствовать овладению навыками контроля двигательной и эмоциональной сфер:

- дать ребенку возможность испытать разнообразные ощущения (путем подражательного повторения движений и действий ведущего взрослого);
- тренировать ребенка, направлять и задерживать его внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;
- тренировать ребенка изменять характер своих движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями;

- тренировать ребенка изменять характер своих движений, опираясь на работу воображения и чувств.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно **соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений**, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением:

- напряженных и расслабленных;
- резких и плавных;
- частых и медленных;
- дробных и цельных гармоничных;
- едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;
- вращений тела и прыжков;
- свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Такое чередование движений гармонизирует деятельность мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

Коммуникативная часть занятия направлена на тренировку общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга. Это могут быть эмоциональные проявления и контакты – *пантомимы*. В упражнения включаются обмен ролями партнеров по общению, оценка эмоций. В этих упражнениях ребенок овладевает главным инструментом общения – умением сопереживать, освобождаться от эмоциональной напряженности, готовится к свободному проявлению эмоций, активному общению.

В процесс регулирования поведения включаются сюжетные и психологические упражнения. На этом этапе решаются следующие задачи:

- показ – проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями;
- выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения;
- приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов;
- развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в рамках ситуации.

Источником сюжетов для игр и упражнений могут служить не только психологические ситуации, но и любые детские книги, мультфильмы, телепередачи.

В заключительную часть (релаксация) занятия желательно включать упражнения и игры на закрепление положительного эффекта, стимулирующего психическую и физическую деятельность ребенка. Желательно, чтобы после занятий у детей была возможность для самостоятельной свободной игры, в которой может найти свое отражение понравившийся сюжет или упражнение.

Практическая работа

Далее предлагается пример использования психогимнастических упражнений в рамках коррекционного занятия с детьми от 5 лет с ограниченными возможностями здоровья (по программе Сиротюк А.Л.). Это занятие можно адаптировать и для проведения индивидуальной работы.

Занятие

1. *Дыхательное упражнение.* Дыхательные упражнения способствуют усиленному снабжению кислородом всего организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости.

И.п. — сидя на полу. Вдох левой ноздрей, выдох - правой. На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая энергия» проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая бо́льшая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

2. *Кинезиологические упражнения: упражнения для развития мелкой моторики рук.*

И. п. — сидя на полу.

Усложнение — на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить «хве» и «фи», чередуя их.

Усложнение— упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

- «Массаж ушных раковин».
- «Паровозик».
- «Рисующий слон».
- «Сова».

3. *Психогимнастическое упражнение: когнитивное упражнение «Визуализация водопада».*

И.п. — сидя на полу. Детям предлагается представить водопад. Необходимо рассмотреть высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом тело должно почувствовать прохладу горной воды, тысячи мельчайших брызг на лице и запах свежести. Уши могут услышать шум падающей воды и стук камней.

4. *Коммуникативное упражнение с правилами «Хвасталки».*

Дети садятся в круг и начинают рассказывать о своих успехах и достижениях в любой сфере. Обязательное условие упражнения — рассказывать не всей группе в целом, а одному конкретному человеку, так как для этого требуется больше мужества. Участник упражнения, которому рассказали «хвасталку», должен сказать: «Я рад за тебя!», и поделиться своими достижениями со следующим участником игры.

5. *Психогимнастическое упражнение: функциональное упражнение «Шалуны».*

Цель: развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Педагог по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

6. Коммуникативное упражнение «Компас».

Цель: элиминация импульсивности и развитие навыков взаимодействия со сверстниками.

Дети выстраиваются друг за другом «паровозиком» и кладут руки на плечи впереди идущего. Глаза должны быть закрыты. Ведущий «компас» идет самый первый с открытыми глазами по комнате, меняя направление. Он должен так вести группу, чтобы все находились в безопасности. Успешность выполнения упражнения зависит от каждого участника. В роли ведущего поочередно могут быть все играющие. В конце упражнения обсуждаются ощущения детей в роли ведущего и в роли ведомого.

7. Психогимнастическое упражнение: «Парусник».

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Педагог: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)».

Усложнение —ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках.

Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

Игры на выражение различных эмоций

Целью игр является закрепление и воспроизведение различных эмоций.

1. Таня-плакса (для детей 4-5 лет)

Дети водят хоровод, в центре которого стоит Таня, и читают стихотворение:

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

- Тише, Танечка, не плачь:

Не утонит в речке мяч.

(А. Барто)

Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.

2. Поссорились и помирились (для детей 4-5 лет)

Два ребенка сначала изображают поссорившихся детей. Выразительные движения: Двое детей стоят спиной друг к другу и топают одной ногой, руки на поясе или за спиной.

Затем изображают помиравшихся. Выразительные движения: Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

Звучит музыка Т. Вилькорейской «Помирились».

3. Разные настроения (для детей 4-5 лет)

Ведущий читает стихотворение Е. Юдина «Вот какой малыш»:

Ох, как плачет малыш –

Что медведь рычит.

А смеется малыш –

Что ручей журчит.

А уж слезы текут –

Будто дождик льет.

Улыбается малыш –

Будто солнце взойдет.

Вот какой малыш –

Сын мой.

Ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

Игры на развитие познавательной сферы (тренировка внимания, памяти, логического мышления)

1. «Будь внимателен» (4-5 лет).

Цель игры: стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш» С. Прокопьева. Затем на слово «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны прыгать, на слово: «Лошадки», как бы ударять «копытом» об пол, «раки»- пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны; «аист» - стоять на одной ноге.

2. «Слушай хлопки» (5-6 лет)

Цель игры: стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий ребенок хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На 3 хлопка играющие дети возобновляют ходьбу.

Игры на развитие контроля своих эмоциональных состояний

После интенсивного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется, а вместе с мышечным расслаблением происходит эмоциональное успокоение. Педагог получает возможность влиять на эмоциональное переживание, и на те мысли, которые окрашивают его, с помощью простых упражнений: напряжение

мышц — расслабление мышц — уменьшение эмоционального напряжения (тревоги, гнева).

Эти игры предназначены для обучения приемам расслабления детей с истощением нервной системы, возбудимостью, страхами, навязчивыми состояниями, истерическими реакциями, заиканием, РАС.

1. *«Драка»*

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Педагог дает инструкцию: «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!».

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

2. *«Воздушный шарик»*

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Педагог дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

3. *«Корабль и ветер»*

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

Педагог дает инструкцию: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!». Упражнение можно повторить 3 раза.

4. *«Подарок под елкой»*

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

Педагог дает инструкцию: «Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

5. «Дудочка»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

Педагог говорит: «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

6. «Штанга»

Вариант 1.

Цель: расслабить мышцы спины.

Педагог: «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

Педагог дает инструкцию: «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

7. «Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук.

Педагог предлагает детям отгадать загадку:

«У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

- Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!».

Игры на релаксационное растягивание

Игры на релаксационное растягивание обеспечивают оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения и проводятся между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.

1. «Потянулись».

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

Пауза – расслабиться. Повторить упражнение со сменой положения рук.

2. «Растийка».

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

Пауза – расслабиться.

3. «Аист».

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза – расслабиться. Выполнять упражнение левой ногой.

4. «Гвоздик».

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой.

Вдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох — руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя.

Пауза – расслабиться.

5. «Надуй шарик».

И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе.

Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть.

Повторить упражнение 3-4 раза.

Мышечная релаксация перед сном.

Проводится в сочетании с воздушными ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.

И.п.: лежа на кровати на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

1. Упражнение на расслабление мышц рук

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряжение...

И становится понятно –
Расслабление приятно!
Руки с силой выпрямляем –
(Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться).
Мы как будто подрастаем.
(Глубокий вдох – пауза).
А теперь их расслабляем,
Плавно, мягко опускаем.
(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить).

2. Упражнение на расслабление мышц ног.

Что за странные пружинки
Распрямили наши спинки?
(Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати).
Ты носочки поднимай
И смотри, не опускай!
(Пауза).
Ноги расслабляются,
(Расслабить мышцы ног).
Отдохнуть стараются.

3. Упражнение на расслабление мышц живота.

(Положить ладони на область диафрагмы).
Шарик надуваем,
(Вдох, живот надуть)
Руками проверяем.
Шарик наш сдувается,
Мышцы расслабляются,
(Выдох, живот втянуть)
Дышится легко, ровно, глубоко.

4. Самомассаж лица и шеи.

Разотрем ладошки,
Согреем их немножко,
(Потереть ладони одну о другую)
И теплыми ладошками
Умоемся как кошки.
(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)
Грабельки сгребают все плохие мысли.
(Пальцами провести от середины лба к вискам)
Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.
(Пальцами легко постукивать по щекам).

6. Общая релаксация.

Ресницы опускаются...
Глаза закрываются...
Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)
Сном волшебным засыпаем...
Наши руки отдыхают...
Тяжелеют, засыпают...(2 раза)
Шея не напряжена,
А расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются...
Так приятно расслабляются. (2 раза)
Дышится легко... ровно... глубоко...
Мы чудесно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем...

Гимнастика после дневного сна

Растягивание.

1. «Потянулись».
2. «Растиишка».
3. «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох – напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох – расслабиться.

Корригирующие упражнения (каждое выполняется по 6 раз).

1. «Колобок».

И.п. лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

2. «Пальчики спрятались».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

На счет 1-3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4 – вернуться в и.п. Упражнение выполнять другой ногой.

3. «Потянем носочек».

И.п.: лежа на спине.

На счет 1 – ноги поднять вертикально, на счет 2-7 – двигать стопами на себя – от себя, на счет 8 – вернуться в и.п.

4. «Рыбка».

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

На счет 1-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 – вернуться в и.п.

5. «Кошечка».

И.п.: стоя на четвереньках.

На счет 1-2 – прогнуть спину вниз, на счет 3-4 – вытянуть спину вверх.

6. «Носок-пяточка».

И.п.: сидя на кровати, ноги опустить на пол.

Прокатить мяч от носка к пятке одной, затем другой ногой. (10-15 раз)

7. «Цапля».

И.п.: стоя на массажном коврике, ноги вместе, руки за головой.

На счет 1-7 поднять ногу, согнутую в колене, и удержать ее, на счет 8 – вернуться в и.п. То же повторить другой ногой.

8. «Ракета».

И.п.: стоя на массажном коврике, руки опустить вниз.

На счет 1-7 – встать на носки, руки вверх, потянуться, на счет 8 – вернуться в и.п.

Список литературы:

1. Сиротюк, А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. М.: ТЦ Сфера, 2003 – 128 с.
2. Чистякова, М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с
3. <https://infourok.ru/psihogimnastika-i-uprazhneniya-dlya-detey-let-3053445.html>
4. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2016/03/21/psihogimnastika-plan-zanyatiya-v-mini-gruppe-detey-s-ovz>.